

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的协助，以帮助减缓新型冠状病毒（又被称为COVID-19）在洛杉矶郡的传播。我们意识到，由于媒体的大量报道，居民可能会感到压力。因此，我们在此向你提供一些必要的详细信息，让你随时了解最新情况。

什么是新型冠状病毒 (COVID-19) ?

冠状病毒是一个大型病毒家族。其中的许多种会感染动物，而一些来自动物的冠状病毒可以进化（变）成一种新型的人类冠状病毒，并且可以在人与人之间传播。这就是导致COVID-19的冠状病毒所发生的情况。

COVID-19如何传播？

COVID-19很可能以与流感等其他呼吸道疾病相同的方式传播。COVID-19被认为是通过以下途径从出现症状的感染者传播给他人的：

- 通过咳嗽和打喷嚏产生的飞沫。
- 近距离接触，例如照顾感染者。
- 接触带有病毒的物体或表面，然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛。

COVID-19的症状有哪些？

病患报告从病情轻微到严重，以至需要住院，甚至最终死亡。症状包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

我如何保护自己和他人免于感染COVID-19？

- 经常用肥皂和水洗手（至少20秒），尤其是在上完厕所之后；在进食之前；以及擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用至少含有60%酒精的消毒洗手液。
- 避免用未清洗的双手碰触眼睛、鼻子和嘴巴。
- 限制与病人的近距离接触，比如亲吻、共享杯子或餐具。
- 用纸巾或袖子遮住咳嗽或打喷嚏。把用过的纸巾扔进垃圾桶，然后立即用肥皂和水洗手，或者用含酒精的消毒洗手液擦手。

针对该病毒有适用的疫苗或治疗方法吗？

目前，针对该病毒，还没有可供使用的疫苗以及特定的抗病毒治疗方法。受感染的病患者应接受支缓性治疗，以帮助减轻症状。这是个新出现，瞬息万变的局势，CDC和洛杉矶郡公共卫生局(DPH) 将继续提供最新消息。CDC和DPH现在正全天候工作，以保护市民大众的健康。

我可否进行COVID-19检测？

如果你没有出现症状，检测将没有任何帮助。如果你出现症状或有任何问题，请致电你的医疗服务提供者。

新型冠状病毒 (COVID-19)

如果我认为我出现COVID-19症状，我应该怎么做？

请立即联系你工作单位负责人或固定医疗服务提供者寻求指引。

- 为了保护工作单位内的其他人，在你康复后，你可能会被要求在你的房间或你所在工作单位内特定的区域处进行至少3天（72小时）的隔离，这意味着在没有使用退烧药物的情况下你已退烧，呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）有所改善，并且自症状首次出现以来至少已过了7天。

你工作单位负责人会向你查证，以确认那些与你密切接触而需要进行隔离的人士。密切接触的定义包括与你接触相距6英尺以内并超过10分钟以上的人，时间跨度为从病者出现症状开始前48小时起算，直到病者隔离期结束为止。此外，任何接触过你的体液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打喷嚏而接触飞沫，共享器具时接触到的唾液，或在未穿戴个人防护设备的情况下为你提供护理服务）的人士都应接受隔离。

我的朋友和家人来探望我该怎么样办？

家人和朋友的探望对你的幸福很重要。但是，由于访客会将COVID-19带进你的家，且你的健康对我们来说很重要，因此你的家有必要限制访客进入，以防止病毒的传播。如果你的访客生病了，请要求他们回家，以保护自己和其他人。请与任何生病的人士保持至少6英尺的距离。

建议采用另类的探望方式，例如通过电话或视频会议。

我所在设施内的集体活动会怎么样？

公共卫生局已经要求设施尽量减少集体活动和户外活动，如社区聚餐或聚会。请与你所在的设施负责人联系，以获取更多详细信息。

如果我对COVID-19感到有压力怎么办？

当你听到，读到或观看有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并表现出压力的迹象是正常的。关心自己的身心健康是很重要的。如需要帮助，请拨打洛杉矶郡心理健康咨询中心全天候热线（800）854-7771或致电2-1-1。

我的工作单位采取哪些方法来保护我的安全？

请与你工作单位负责人查询，以了解他们正在采取确保你安全和健康的方法。

清楚了解获取可靠信息的渠道

请慎防围绕新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶郡新病例的公告，将由公共卫生局发布，并且其网站上有更多关于COVID-19的信息，其中包括一份应对压力的指南。

- 洛杉矶郡公共卫生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 洛杉矶郡心理健康服务中心全天候24小时热线电话：(800) 854-7771。
- 致电 2-1-1